يعُد كتاب قوة عقلك الباطن أهم كتاب في علم التنمية البشرية، ويُعد أعظم كتاب في تاريخه، وتقوم الفكرة الأساسية في الكتاب على رحلة تأخذنا إلى الأعماق الخاصة بالشخصية والعقل الباطن من خلال مناقشة عشرين قضية تخص العقل البشري

العقل الباطن

عقلك الباطن هو المسيطر عقلنا اللاواعي قوي للغاية ، ولكن إذا لم نتمكن من تعلم استخدام عقلنا الواعي لبرمجة عقلنا الباطن ، فسينتهي بنا الأمر في حالة لا نحقق فيها الكثير من الأشياء التي نريدها

عندما نتمكن من برمجة عقلنا الباطن ، واتخاذ الإجراءات والتصرف بالطريقة التي نريدها. نبدأ تلقائيًا في جذب ما نريد. نبدأ تلقائيًا في القيام بالأشياء التي نعلم أننا بحاجة إلى القيام بها من أجل الحصول على الأشياء التي نريدها.

❖ الإيحاء

الجزء الأول من كتابه ، يتعلق الأمر بكيفية كون العقل الباطن قابلاً للإيحاء. يمكننا إنشاء اقتراحات للعقل. وبعد ذلك بمرور الوقت ، سيبدأ العقل الباطن في تصديق هذه الاقتراحات. حتى لا يظل العقل الباطن القديم مسيطرًا.

بالتكرار و الايحاء سنكون قادرين على إعادة برمجة عقولنا للتصرف بطريقة مختلفة. ربما تكون قد مررت بتجربة محاولة ركوب دراجة وأنت تحاول بوعي أن تفعل ذلك ولا تعمل أو تتعلم قيادة السيارة. وهذا صعب حقًا في البداية. لكن في النهاية تبدأ في قيادة السيارة إلى المنزل.

أنت لا تتذكر حتى كيف وصلت إلى هناك. كان عقلك الباطن يقوم بالعمل بأكمله وكان عقلك الواعي يفكر بالفعل في أي شيء آخر تريد القيام به. لذلك بدأت في القيام بذلك تلقائيًا.

إن الذكاء اللانهائي الكامن داخل عقلك الباطن قادر على أن يكشف لك كل شيء تحتاج إلى معوقته في كل لحظة من الوقت ويمنحك مجالا لذهن وعقل متفتح.

تستطيع أن تستوعب أفكارا جديدة وخواطر تمكنك من أن تتوصل الى مخترعات جديدة, و تحقق اكتشافات جديدة أو تؤلف كتبًا وروايات؛ علاوة على ذلك فإن الذكاء اللامحدود داخل عقلك الباطن يستطيع ان يمنحك ألوانًا رائعة من المعرفة ذات طبيعة أصلية. ويستطيع هذا الذكاءأن يكشف لك ويفتح الطرق لتحقق مكانة صادقة ومنزلة رفيعة في حياتك.

بحكمة عقلك الباطن تستطيع أن تَجِدَ الرفيق المثالي, وكذلك شريك العمل المناسب وبحكمة عقك البطن يمكنك أن تجد المشتري المنصف لمنزلك ويوفر لك الأموال التي تحتاجها والحرية المالية لكي تكون وتفعل وتذهب مثل ما يتمنى قلبك.

❖ قيادة سيارة أحلامنا

ما نريد فعله بعقلنا الباطن هو أننا نريد برمجته على النحو الذي نقود السيارة فيه نحو أحلامنا ونظهر ما نريد القيام به ، وعلينا أن نبدأ في تكرار هذه الأشياء من خلال وعينا.

هذا هو السبب في أن أشياء مثل التأكيدات قوية للغاية. عندما نبدأ في إخبار أنفسنا بأننا قادرين أو أننا الشيء الذي نريد أن نكونه ونبدأ في تكرار ذلك مرارًا وتكرارًا ، يبدأ العقل الباطن لدينا في النهاية في تصديق ذلك عندما نبدأ في تصور الشيء الذي نريده مرارًا وتكرارًا ونؤمن به حقًا ، نبدأ في رؤيته في كل مكان.

برمجة الطريقة التي نفكر بها بوعي
يبدأ نظام التنشيط الشبكي لدينا في رؤية الأشخاص والظروف التي ستساعدنا في تحقيق ذلك. وذلك على مستوى اللاوعي. لذلك من أجل البدء في إعادة برمجة عقلنا الباطن ، علينا إعادة برمجة الطريقة التي نفكر بها بوعي.

إذا كنت تتحدث إلى نفسك بشكل منتظم بطريقة سلبية وكنت تضع ذلك باستمرار في عقلك الباطن ، فسيكون من الصعب البدء في التفكير بشكل إيجابي ، مما يعني أنه يتعين علينا في الواقع البدء في إعداد عادات وسلوكيات للقيام بها على أساس منتظم إعادة برمجة عقلنا الباطن

.

❖ تمرين The Perfect Day

هذا هو السبب في أنه عليك أن تقوم بتمرين **The Perfect Day** ، وأن تقرأه كل صباح وكل ليلة إذا أردت إظهار تلك الحياة.

لماذا تفعل ذلك في الصباح والليل؟ لأن هذه هي أكثر الأوقات التي يمكن الإيحاء بها في اليوم. عندما تفعل ذلك في الصباح ويكون هذا هو أول شيء تضعه في ذهنك ، تبدأ في التفكير و يبدأ في السيطرة على أفكارك طوال اليوم.

عندما تفعل ذلك قبل النوم مباشرة بينما تحلم. هذه هي الأشياء التي في ذهنك تبدأ في حل المشكلة على مستوى اللاوعي. يذكرنا هذا بصلاة الاستخارة سبحان الله.

لذا تخيل ما تريد. اسأل نفسك ، من الذي أحتاجه لكي أبدأ في تدريب عقلك الواعي على البدء يوميًا في برمجة عقلك الباطن ، والتصرف بالطريقة التي يحتاجها للتصرف من أجل الحصول على تلك الحياة. وبعد ذلك يبدأ كل شيء في التغيير.

كلما فعلت ذلك كل يوم و كلما بدأت في تدريب عقلك بهذه الطريقة ، كلما تم تدريب عقلك الباطن بشكل أسرع وأسرع. بمرور الوقت ، تبدأ في أن تصبح الشخص الذي يتردد صداه بهذا التردد. وليس هناك أي فرصة لأن الكون لا يمنحك ما تريد. سينحني الكون لما يريده عقلك الباطن ، وستبدأ للتو في تحقيق الأشياء بمستوى ربما لم تكن تعتقد أنه ممكن حقًا.

❖ اما الذي تريده؟

عليك أن تسأل نفسك بشكل منتظم ، ما الذي تريده؟ ثم ما الذي يمكنني البدء في وضعه في ذهني من أجل الحصول على ما أريد. كيف يمكنني البدء في تغيير الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية؟ كيف يمكنني القيام بالأشياء على مستوى واعٍ حتى يبدأ عقلي الباطن في السيطرة؟

❖ الأمر مزعجٌ في البداية

تمامًا كما هو الحال عندما تقود السيارة ويكون الأمر صعبًا في البداية ، سيكون الأمر مزعجًا بعض الشيء وسيتعين عليك المحاولة كثيرًا. ولكن بعد ذلك ، عندما تبدأ في اختراق ذلك ، يبدأ الأمر في أن يكون بسيطًا جدًا ويبدأ في التدفق.

إعادة برمجة أنماط تفكيرنا السلبية البدائية
الشيء الذي يجب أن نفهمه عن العقل البشري هو أنه يركز أكثر على السلبية من الإيجابية. وهذا لأنه مع تطورنا لآلاف السنين ، كان من المهم جدًا رؤية الأشياء التي يمكن أن تضر بنا حتى نحمي أنفسنا. حتى لا نأكل الطعام الخاطئ و نعرف ما الذي يحدث في القبيلة ،و نكون جاهزين للهرب من نمر على وشك القفز من الأدغال.

لذلك كان على دماغنا أن يصبح مهيئا لرؤية هذه الأشياء كثيرًا لأنها كانت بيئة أكثر خطورة.

الآن ، نحن لا نعيش في تلك البيئة الخطرة ، لكن عقولنا لا تزال تعمل بنفس الطريقة . لكن يمكننا إعادة برمجته ، وهو أمر مذهل. لذلك يمكننا البدء في استبدال تلك الأفكار السلبية المخيفة بأخرى إيجابية.

وعلينا أن نبدأ بالفعل في رؤية بعض الحقيقة في الواقع ، مما يعني أنه إذا كنا ننمي نشاطًا تجاريًا أو قاريا لبدء عمل تجاري ونحن خائفون حقًا من بدء العمل التجاري ، فعلينا أن ندرك أنه لا يوجد أي شيء في الواقع للخوف. على الرغم من أن دماغنا لا يزال موصلاً بتلك العصور القديمة.

فلا يوجد الكثير من المخاطر لأن هناك شبكات أمان في كل مكان في هذا العالم الحديث الذي نعيش فيه. أسوأ شيء سيحدث هو أنك قد تفلس ، أيا كان. ستكون هناك شبكة أمان حيث يمكنك إعادة بنائها. لن يكون هناك أي شيء سيحدث بهذا السوء كما حدث في كل تلك العصور القديمة.

إذا أكلت طعامًا خاطئًا ولم يكن لديك القدرة على الذهاب إلى الطبيب لإصلاح المشكلة ، فستموت. لذلك كان هناك الكثير من الأشياء المخيفة التي تحدث إذا قمت بجرح ساقك أو أي شيء آخر. لم تكن نفس الأوقات التي نعيش فيها حيث حل الآن سهل.

❖ الجراح الاسكتلندي جيمس دايل

من أمثلة قوة العقل الباطن الجراح الاسكتلندي جيمس دايل الذي أجرى في القرن التاسع عشر ما يقارب الأربعمائة عملية جراحية.كل ذلك قبل أن يتطور علم التخدير بفترة طويلة.
رغم ذلك كان معدل الوفيات في عملياته منخفضا بدرجة لا تصدق حيث وصل إلى اثنين أو ثلاثة في المئة فقط وكان كل ذلك بفضل تقنيته في إقناع مرضه بأن العمليات سوف تنجح دون أن يصاب بأية عدوى أو آثار جانبية.كانت هذه التقنية كافية لتحفيز استجابة العقول الباطنة للمرضى وبالتالي استجابت أجسادهم

❖ اجذب نوع الأشخاص الذين نريدهم

إذا أردنا حقًا جذب نوع الأشخاص الذين نريدهم في حياتنا سيقوم الكثير من الأشخاص بذلك في الاتجاه المعاكس ، وهو إذا أرادوا جذب شريك ، فيقولون ، أريد هذا النوع من النساء ، أريد هذا النوع من الأشخاص في حياتي. ولا يفكرون أبدًا في من هو الشخص الذي يجب أن يكونوا هم عليه لجذب ذلك شريك الأحلام. بدلاً من ذلك ، يريدون شيئًا مقابل لا شيء.

إذا أردنا نوعًا من الشريك في حياتنا ، فلنكتب من هو هذا الشخص وكل السمات التي يمتلكها وقيمه وكل الأشياء التي نريدها حقًا. ثم اكتب منتحتاج أنت تكون لجذب هذا الشخص.

ماذا يريد ذلك الشخص في حياته؟ وبعد ذلك لنصبح هذا الشخص ومن ثم دعونا لا نبحث عن هذا الشخص بعد الآن. لنكن مجرد الشخص الذي سيكون له صدى عند هذا التردد. لذلك في كل مكان تذهب إليه ، ستبدأ في جذب هؤلاء الأشخاص إلى حياتك.

إذا لم تقم بذلك ، فستسمح بأن تكون ردودك الأولية على البيئة هي الاستجابات الافتراضية. وهذه الاستجابات البدائية لن تكون في العادة إيجابية لأنه كما تحدثنا ، عقلك مفعم بالتفكير والسلبية مرتين أكثر من كونه إيجابيًا لأن البيئات التي نشأنا فيها ، كان عليك أن تكون أكثر تشاؤمًا للبقاء على قيد الحياة. كانت تلك استجاباتك للنجاة.

وتذكر حقًا ، إذا كنت تريد تغيير حياتك ، فعليك تغيير أفكارك اللاواعية. وبمجرد تغيير أفكارك اللاواعية ، ستبدأ أفعالك في التغيير وستبدأ تلقائيًا في الحصول على المزيد من الأشياء التي تريدها.